

LIEBLINGSBROT

VOLLKORN BACKMISCHUNG



**Ein Brot wie „früher“, nur ohne Gluten.
Das war das Ziel von glutenfrei-Expertin
Nadine Metz.**

Selbst von einer Glutenunverträglichkeit betroffen, war es Nadine Metz irgendwann Leid, sich nur noch von oft trockenen, abgepackten Broten mit viel isolierter Stärke zu ernähren und entwickelte mit jahrelangen Optimierungen diese Backmischung für ihr glutenfreies Lieblingsbrot. Nur aus Vollkornmehlen, mit richtiger Kruste und saftiger Krume. Blitzschnell zubereitet und von einem herkömmlichen Brot kaum zu unterscheiden, wird es sicher auch bald zu Ihrem neuen Lieblingsbrot.

Rezeptanleitung

Zutaten:

500 g Backmischung
600 ml Wasser lauwarm

Zubereitung (Variation rund):

1. Wasser und Backmischung in eine Schüssel geben. Zuerst 1 Minute langsam, dann 3 Minuten schnell kneten.
2. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, darauf den Teig geben.
3. Teigling von oben mit Mehl bepudern, flach drücken, von allen Seiten je zweimal zur Mitte falten, umdrehen und rund formen.
4. Den Teig umgedreht in ein Gärkorbchen legen und eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
5. Backofen inklusive Backblech auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Den Teigball stürzen, einschneiden und vorsichtig auf das heiße Blech legen. Im zweituntersten Einschub 60 Minuten backen.